

# 2023年爱眼护眼国旗下讲话稿高中(大全8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇一

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

眼睛，主要能够分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜能够保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

眼睛就像一个照相机，各个部分有各种不一样的功能，比如说：透明并且光力强的角膜及晶状体相当于镜头；依光线强弱可缩小或开大的瞳孔相当于光圈；包含丰富的色素，具有遮光作用的脉络膜相当于暗箱；感光组织视网膜则相当于感光胶片。

眼睛的工作过程大致是这样的；自然界各种物体在光线的照射下反射出明暗不一样的光线，这些光线经过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电化学变化，将光刺激转挽成为神经冲动，经过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线；晶状体也经过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远方，让眼睛放松。每一天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉十分舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素a和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会很多射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他以往告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是之后，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的

视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

有一次，由于我上网时间长，眼睛又痒又痛，就一向用手去揉搓，结果眼睛红了一大片，更加痛苦难受，视物也模糊不清，我害怕地直叫妈妈，千万不要让我害了自我……医生开了眼药水，并语重心长地嘱咐：“小朋友，要少看电视、少上电脑，多吃水果、胡萝卜，书写姿势必须要端正，还要注意眼部的休息及运动，才能拥有一双明亮的眼睛哦！”

几天后，谨遵医嘱的我，重新找回欢乐。

同学们，让我们保护好心灵的窗户，让我们拥有一双明亮的眼睛吧！

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！

我曾经看过这样一个故事：一个小女孩经过一片草地时，看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了，于是她小心翼翼地为其拔掉刺，让它飞向大自然。后来蝴蝶为了报恩，化做一位仙女，对小女孩说：“请你许个愿吧！我将让它实现。”小女孩想想说，“我希望快乐”。于是，仙女在她耳边细语一番便飞走了，后来，这个小女孩果真快乐地度过了一生。而这个快乐的秘密就是力所能及地帮助身边的每一个人。

同学们，这个故事告诉我们，我们向雷锋叔叔学习，就要从做好每一件小事开始，从身边最平凡的小事做起：捡起地上的一片纸屑，你就是一个爱清洁的环保小卫士；帮助身边有困难的同学，你就是一个有爱心的好朋友；珍惜每一分钟，勤奋学习，你就是一个爱学习的小标兵；见到师长、父母问一声好，你就是一个懂礼貌的好孩子；这一切的一切都是学雷锋的具体表现。这一切，不仅仅别人得到了快乐，你自己同样也是快乐的。

在我们学习、生活中，我们都希望别人在点点滴滴的小事中关爱自己，帮助自己，那种被关爱的感觉是幸福的，甜蜜的，快乐的！相反，别人也需要我们的关爱和帮助。是啊，只有人人都奉献自己的爱，我们的世界才能永远充满快乐！

同学们，让我们携起手来，共同努力，学习雷锋，从点滴小事做起，大家互助互爱，做一个新时代的“小雷锋”！

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景？对，是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧！

6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为中国眼。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家作到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到三个一，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

5、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇四

眼睛是我们熟悉世界，学习知识，相互交流的重要窗口。假如我们失去了璀璨的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护赋予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

此刻，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件有能

力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双璀璨a清亮有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书写字应每隔四十五分钟歇息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的歇息，；坚持天天作好眼睛保健操。

注重加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉禽肉动物的肝脏鱼虾奶类蛋类豆类等；含有维生素保留a的各种动物的肝脏鱼肝油奶类蛋类；植物性食物比如胡萝卜苋菜菠菜韭菜青椒红心白薯以及水果中的橘子杏子柿子等含有胡萝卜素的的食物等。含有维生素c的食物对眼睛也有益处。因此，应该在天天的饮食中，注重摄入含有维生素c的食物，比如，各种新奇的蔬菜和水果，其中尤其以青椒黄瓜菜花小白菜鲜枣梨和橘子等含量。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛担心的作用。如豆类绿叶蔬菜虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注重用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发明问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇五

早上好！我是三（2）班的今天我国旗下讲话的主题是：关爱低视力患者，提高康复质量。

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼

过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

有资料显示，我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。

为此，我建议大家作到如下几点：

- 1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。
- 3、养成良好的读书写字习惯，走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。
- 4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。
- 5、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
- 6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！

谢谢大家！

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇六

老师们，同学们：大家早上好！

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景？对，是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。

6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，建议大家作到以下几点：

- 1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。
- 3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，

手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

5、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！

凤鸣实验小学

2015年6月9日

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天，国旗下讲话的主题是《爱自己，从爱护眼睛开始！》。

我们都知道眼睛是心灵的窗户，爱自己，就一定要爱护好眼睛。特别是我们小学生处于人生学习的黄金期，天天学习离不开眼睛。据有关资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人。同学们你们知道吗？一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。形形色色的眼

病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。

一个正常人如果离开了眼睛简直无法想象怎样生活？看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢？眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。

让我们从现在做起，每天看书写字坚持三个一：眼离书本一尺远，手离笔尖一寸远，胸离桌子一拳远。乘车、坐船、走路不看书，躺着不看书，光线不强不看书。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢？为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，为了眼睛试去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮！同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧。！

我的讲话完毕，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的                    小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇七

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

有一次晚饭后做完作业，我正欢快地玩着手机，忽然，手机被妈妈悄无声息的“夺”走，又被“砰”的一下扔在了沙发上，随之而来的是一番苦口婆心的说教：“都告诉你多少次了，少玩手机，它们会损伤你的视力。”这话都听腻了，我不以为然的耸耸肩，睡觉去了。

迷糊中，我发现自己站在一个巨大的展厅里面，忽然，面前出现了一个小人儿，她自我介绍：“你好，我是眼睛小精灵，欢迎来到人体馆的‘眼睛室’。”小人儿把我领到了三个展柜前，说道：“我们来看一下眼睛的基本轮廓：角膜，虹膜和晶状体。”

我惊讶地说道：“原来眼睛这么简单啊。”眼睛小精灵顿时骄傲极了，她说：“这还只是最基本的呢，具体还分巩膜啊，视网膜啊，玻璃体啊等。”我忽然想起妈妈的唠叨，连忙问道：“那你知道近视是怎么形成的吗？”“这可难不倒我，”小精灵得意地说道，“近视，就是眼睛屈光度的改变。我们的眼睛视觉系统会在6—8岁之间发育到正常水平，到了20岁左右才发育成熟。在这之前，我们的眼球都在经历‘近视

化’的过程，除去遗传因素，用眼不当是造成近视的最主要原因。

现在很多人都长时间看电视、玩手机，或有不良阅读习惯，这些都会导致眼睛调节过度而造成疲劳，引起近视的发生。”我一听，这不正是我每天做的事情吗？我接着问道：“那近视是怎么样的一种感受呢？”“近视会让你看远处事物模糊，时间久了会眼球突出，眼肌肉萎缩。当近视度数过高，还会引起视物变形，色觉异常等现象。”我听了吓出了一声冷汗，“不要——”我心口一紧，竟然被吓醒了，原来是一场梦。

我心有余悸，也暗自下定决心：以后一定要坐姿端正，少看电子产品，按时做眼保健操，尽量不用手揉眼睛，适量运动。总之，眼睛是心灵的窗口，我们要保护好它。

## 爱眼护眼国旗下讲话稿高中篇八

尊敬的老师，同学们：

大家早上好。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中

国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。